# 健康のために
# 毎日、ウォーキング

ウォーキングは
いつでも、どこでも道具なしで
体力に合わせて安全にできる
便利な運動です。

## 生活習慣病予防のための運動指標

**”健康づくりのための運動指針2006”**（厚生労働省より）

健康づくりのため、身体活動量の目標が定められています。

**一週間に23エクササイズ以上の身体活動**を行ない、
そのうち4エクササイズ以上の活発な運動を行なう。

### メッツ（活動強度）

- 身体活動の強さ
- 安静時の何倍に相当するかを表す単位

| 1メッツ | 3メッツ | 4メッツ |
|---|---|---|
| 安静時 | 普通歩行 | 速歩 |

エクササイズ：活動強度（メッツ）×運動時間
身体活動の量を表す単位

### 認知症予防に効果的な目標

- 1日に、7,000～8,000歩
- 1日 30分の速歩きを週5日程度

## UW-101 製品仕様

| | |
|---|---|
| 販　売　名 | エー・アンド・デイ　快足・歩数計 UW-101 |
| 検出方式 | 3D加速度センサー |
| 表示方式 | LCD表示 |
| 表示内容 | 歩数　最大 99999 |
| | 歩行距離　最大 999.99km |
| | 消費カロリー　最大 9999.9kcal |
| | エクササイズ　最大 999.9Ex |
| | 時間　24時間制 |
| 機　　能 | メモリ（14日分）活動強度バー表示 |
| 歩数精度 | ±3%（当社振動試験機による） |
| 設定範囲 | 体重 20kg～130kg |
| | 歩幅 30cm～120cm |
| 電　　源 | リチウム電池（CR2032）1個 |
| 電池寿命 | 約1年（1日 1万歩使用時） |
| 使用温湿度 | +10℃～+40℃、30～85%RH |
| 保存温湿度 | −20℃～+60℃、10～95%RH |
| 外形寸法 | 幅75×高さ33.5×厚み10.8mm |
| 本体質量 | 約25g（電池含む） |
| 付　属　品 | お試し用電池1個、ストラップ、取扱説明書 |
| JANコード | 4981046201216 |

＊ 本製品は改良のため、予告なしに仕様変更することがあります。

### 修理・商品に関するお問い合わせは

エー・アンド・デイ お客様相談センター

**無料電話 0120-514-016**

受付時間：月～金曜日 午前9:00～午後12:00 午後1:00～午後5:00

### ⚠ 安全上のご注意

- ご使用の際は、取扱説明書をよくお読みの上、正しくお使いください。
- 製品改良のため、仕様・外観は予告なしに変更することがありますので、ご了承ください。


株式会社 エー・アンド・デイ
東京都豊島区東池袋3-23-14 TEL.03-5391-2566（代）
札　幌011-251-2753　仙　台022-211-8051　名古屋052-701-5681
大　阪06-4805-1207　広　島082-233-0611　福　岡092-441-6715
http://www.aandd.co.jp


＊UW101W-ADJC-01-PR1-10105

A&D Medical
エー・アンド・デイは
医療・測定機器の総合メーカーです。

# 快足・歩数計
# UW-101

## 健康のために
## 毎日ウォーキング

ポケットやバックに入れて計れる
フリー装着歩数計

# 毎日歩く習慣で健康づくり

ウォーキングは、体内脂肪の燃焼や血行を促進。
脳の働きを活性させ、メタボリック対策や生活習慣病、認知症の予防につながります。
歩数は、運動の目安、指標となります。

## ウォーキングで健康づくり

### ① メタボ対策、生活習慣病の予防

血液の循環がよくなり、善玉コレステロールが増加、
動脈硬化の予防になります。

### ② 血圧が下がる

血液中のタウリンが増加、交感神経の緊張をほぐして、
血圧を下げます。

### ③ 認知症の予防

脳に酸素が取り込まれ、前頭前野や海馬の血流の増加や、
アミロイド斑の量が少なくなり予防に。

### ④ 肥満の解消、減量効果

食事制限だけでは筋肉も落ちます。
筋肉量を減らさないために1日1万歩が目標です。

快足・歩数計は、スリム&スマートボディで、
つける場所を選ばない3方向センサーを搭載。

3D（3方向）センサー

**ポケットやバックの中でも**
**正確に歩数を計測。**

# 快足・歩数計
## UW-101

オープン価格

歩数・時刻・活動強度・歩行距離・
消費カロリー・エクササイズ（活動量）

## 携帯がラクなスリムボディ

原寸大

うすい－10.8mm
かるい－25g

### 見やすい表示

歩数と時刻を2段で表示

### 活動強度バー表示

歩いている速さをバーで表示

### 電池が長持ち

省エネ エコ

電池1個で電池寿命 約1年（1日 1万歩使用時）
※ 電池：リチウム電池 CR2032

### 14日分 自動メモリ

AM2時

1日の計測データを毎日午前2時に
自動メモリし更新します。
過去、14日分の計測データを
呼びだせます。

メモリスイッチを押すと、メモリデータが見れます。

**防汗構造**

防汗構造なので、水が少しかかった程度であれば大丈夫です。
※ 水道で洗ったり、水中に入れたりすると故障の原因となります。

**ストラップ付**

落下防止用のクリップ付きストラップ
ポケットやバックの端に付けて、ご使用ください。